

令和6年度

いきいき生活教室 日程表

高坂丘陵市民活動センター				唐子市民活動センター			
月日	曜	時間	場所	月日	曜	時間	場所
5月8日		10:00~11:30	カルチャールーム	6月13日		10:00~11:30	大会議室
5月22日	水	10:00~12:00	クッキングルーム	6月27日	木	10:00~12:00	調理室
6月5日		10:00~11:30	カルチャールーム	7月11日		10:00~11:30	大会議室
大岡市民活動センター				松山市民活動センター			
7月10日		10:00~11:30	会議室1・2	8月23日		10:00~11:30	大会議室
7月24日	水	10:00~12:00	クッキングルーム	9月6日	金	10:00~12:00	調理実習室
8月7日		10:00~11:30	会議室1・2	9月20日		10:00~11:30	大会議室
高坂市民活動センター				平野市民活動センター			
9月5日		10:00~11:30	研修室1・2	10月17日		10:00~11:30	会議室1・2
9月19日	木	10:00~12:00	クッキングルーム	10月31日	木	10:00~12:00	クッキングルーム
10月3日		10:00~11:30	研修室1・2	11月14日		10:00~11:30	会議室1・2
野本市民活動センター							
1月9日		10:00~11:30	小会議室AB				
1月23日	木	10:00~12:00	調理実習室				
2月6日		10:00~11:30	小会議室AB				

申込受付は
開催日1ヶ月前です！



かんたん料理教室 日程表

野本市民活動センター（男性）				唐子市民活動センター			
5月16日				9月26日			
6月20日	木	10:00~12:00	調理実習室	10月24日	木	10:00~12:00	調理室
7月18日				11月21日			
松山市民活動センター							
1月16日							
2月13日	木	10:00~12:00	調理実習室				
3月13日							

～お問合せ～

総合福祉エリア 介護予防担当
(電話) 0493-22-5561
東松山市役所 高齢介護課
(電話) 0493-21-1406

～お申込み～

総合福祉エリア 介護予防担当
(電話) 0493-22-5561

※東松山市社会福祉協議会は東松山市から委託を受け、東松山市総合福祉エリアにて介護予防事業を行っています。

いつまでも元気でいるために

東松山市

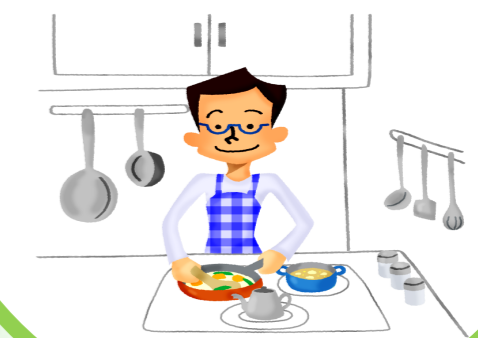
介護予防教室

ご案内 (令和6年度)

いきいき生活教室



かんたん料理教室



健康寿命をのばすためには、一人ひとりが心身の変化を自覚してフレイル^(※) 予防に取り組み、健康の維持・増進に努める事が大切です。介護予防教室は、健康の維持に大切な「運動」「栄養」「口腔」の機能向上を目的に開催しています。

※フレイル…加齢に伴い筋力や心身の活力が低下した状態



いきいき生活教室・かんたん料理教室は
いきいきパス・ポイント対象事業です



いきいき生活教室

健康づくりに大切な

「運動」「栄養」「口腔」の

3分野について、学習・体験する教室です

☆対象…市内在住65歳以上の方

☆回数…1コース 3回

☆費用…400円（食材費300円+歯ブラシ代100円）



～教室内容～

1回目「体の状態を知ろう！」

●体力測定

体重、握力、足指力、片足立ち、30秒立ち上がり、舌の運動機能、飲み込む力を測定します



2回目「フレイルを予防する料理を作ってみよう！」

●栄養状態改善

不足しがちな栄養がないか、食生活を見直し、バランスの良い食事のとり方を学びます



3回目「自宅でできる運動や口腔の取り組みについて知ろう！」

●運動機能向上

体力測定を行い、1回目との比較ができます！
自宅でできる筋トレやストレッチをご紹介します

●口腔機能向上

噛む・飲み込むための筋肉を鍛える口腔体操や正しい歯磨きの方法をご紹介します



かんたん料理教室

いつまでも元気で楽しく生活するための

食事のコツや身近な食材を使った

調理実習を行う教室です。

（男性向けの教室もあります）

☆対象…市内在住65歳以上の方

☆回数…1コース 3回

☆参加費…1回 400円（食材費）



～教室内容～

1回目

●講話…フレイル予防で大切なことについて

●調理実習…お肉でバランスごはん

2回目

●講話…フレイル予防に大切な筋力を維持するたんぱく質のとり方について

●調理実習…お魚でバランスごはん

3回目

●講話…筋肉をつくり、免疫力をアップする食事について

●調理実習…卵、大豆製品でバランスごはん



身近な食材を使った調理例



老化を早める原因「低栄養」を防ぐ
かんたん！おいしい！お料理を
楽しく作りましょう♪

